

第9回日本健康レクリエーション学会大会

期日：2024年3月3日(日)

場所：愛知学院大学 名城公園キャンパス(MKC)

アガルスタワー10階「アガルスホール」

メインテーマ：

健康レクリエーションと新たな未来

サブテーマ：

多領域への広がりを考える

大会事務局：愛知学院大学健康科学部健康科学科

E-mail: hsugiura@dpc.agu.ac.jp

主催：日本健康レクリエーション学会

目 次

日本健康レクリエーション学会大会会長挨拶.....	2
大会プログラム.....	3
学会大会に関するお知らせ.....	4
特別講演.....	10
一般研究発表：A ①～④.....	13
一般研究発表：B ⑤～⑦.....	22

【大会会長挨拶】

第9回日本健康レクリエーション学会

大会会長 杉浦 浩子

岐阜医療科学大学 看護学部看護学科教授

この度は、能登半島地震に被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。また、それぞれの立場から被災者支援にご尽力されている方々に深く敬意を表します。

さて、2024年3月3日に、第9回の健康レクリエーション学会学術大会を開催する運びとなりました。今回の学術大会のテーマは、「健康レクリエーションと新たな未来～多領域への広がりを考える～」です。約3年間のコロナ禍を経て、社会はデジタル化が加速し、健康づくりにおいてもICTの利活用に注目が集まっています。一方で、デジタル化によって私たち個人の生活はますます高度化し、忙しさに追われる日々となり、ストレスも増大しています。こうした社会の流れを受けて、これからの「健康レクリエーション」はどのようなあるべきか、新たな未来を模索していく時期にあると考えます。また、近年、「包括的」という言葉が随所で使われるようになり、さまざまな職種や機関、団体等が協働していくことの重要性が示されています。健康レクリエーションにおいても、これからは包括的なアプローチが主軸となると考え、サブテーマは「多領域への広がりを考える」としました。

健康な心身を維持することは、個人の幸福感や生産性を高めるだけでなく、社会全体の発展にも欠かせません。健康レクリエーションは、そのような社会のニーズに応えるための重要な手段となります。身体活動やスポーツ、アウトドア活動などを通じて、人々の心身の健康を促進するだけでなく、健康産業の発展にも寄与できればと考えています。この学術大会を通じて健康レクリエーションの重要性やその未来について皆さんと一緒に真剣に考え、さまざまな視点からの議論に参加していただきたいと思います。また、会員の皆様の研究や取り組みの発表を通じて知識や情報の共有を図り、新たな知見を得ることができると期待しています。さらに、今後の研究や活動の発展の契機となり、より健康で豊かな社会の実現につながることを心から願っています。

最後に、本学術大会の開催にあたり、関係者の皆さまに心から感謝申し上げます。そして、参加者の皆さまには、有意義な時間を過ごしていただけますと幸いです。

大会プログラム (第9回大会)

時間	事項および演者	座長および演題
10:00～10:10	大会会長挨拶：杉浦 浩子 (岐阜医療科学大学教授)	
10:15～12:00	特別講演	座長：杉浦 浩子 (岐阜医療科学大学教授)
	松岡 弥玲 (愛知学院大学)	幸福感は簡単な習慣によって高められる？ ー大学生に対するポジティブ心理学的介入の実践研究ー
12:00～13:00	昼食休憩 (会場内で飲食はできます)	
	一般研究発表：A	座長：山田 和政 (星城大学教授)
13:00～13:15	① 熊澤 恵美 (岐阜医療科学大学)	インターネット依存が日常生活に与える影響に関する 文献レビュー ー大学生を対象にした調査研究からー
13:15～13:30	② 小久保 晃 (岐阜保健大学)	ICT を活用した療法士養成教育 (第一報) ～アドバイザー活動における SAMR モデルの検討と課題～
13:30～13:45	③ 尾関 智恵 (岐阜大学)	ゲーミフィケーションを取り入れた楽器演奏 レクリエーション実践支援の試み
13:45～14:00	④ 加藤 幸真 (日本大学)	日本におけるレクリエーション・スポーツ施設の 設置状況
14:00～14:10	休憩	
	一般研究発表：B	座長：小久保 晃 (岐阜保健大学助教)
14:10～14:25	⑤ 永岡 来希 (愛知学院大学)	テーマパークへ行くことは健康に寄与するか
14:25～14:40	⑥ 中河 星南 (愛知学院大学)	メンズメイクによる心理的側面への効果
14:40～14:55	⑦ 中島 沙楽 (愛知学院大学)	運動後の足湯による疲労回復効果

学会大会に関するお知らせ

1. 受付と大会参加費について

- ☆ 受付開始時刻は、3月3日(日)午前9時からです。
- ☆ 大会参加費は、1,000円です。当日受付でお支払いください。学生・大学院生は無料です。
- ☆ 発表者(筆頭演者)は本学会員である必要があります。新規入会を希望される方は、本学会HP(<http://www.geocities.jp/recgatakai/>)を参照のうえ、入会手続きを行ってください。なお、共同研究者は学会員でなくても良いが、発表参加費(2,000円)をお支払いください。
- ☆ 学会大会時に年度会費が未納の方は、学会大会受付にて会費を徴収いたします。
2023年度(2023年9月1日~2024年8月31日)の会費は、3,000円です。

2. 一般研究発表について

- ☆ 一般演題の発表時間は発表10分、質疑5分です。座長の指示に従って、指定された時間内での発表をお願いいたします。
- ☆ 発表はPCでの発表となります。スライドはWindows版PowerPointで作成されたものに限りません。発表データはUSBメモリーに入れてお持ちください。
- ☆ 時間の合図は次の通りです。

1回目	予鈴	(8分目)
2回目	発表終了時	(10分目)
3回目	質疑・討論終了時	(15分目)
- ☆ 印刷資料を使用される方は、50部用意し、受付に提出してください。

3. 昼食について

- ☆ 学会大会会場周辺の飲食店でお取りください。会場内での飲食はできません。

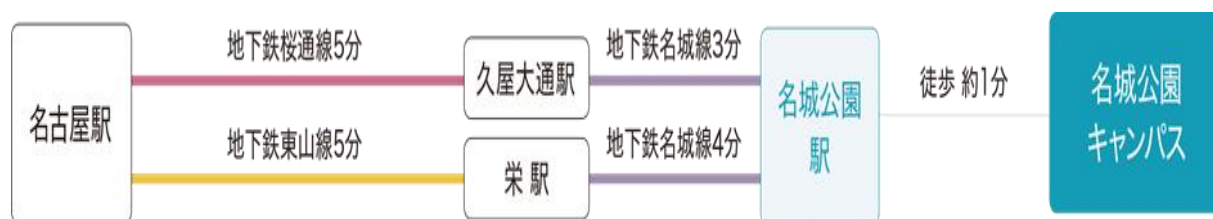
4. 駐車場について

- ☆ 学会大会会場には駐車場はございません。会場周辺の有料駐車場をご利用下さい。

5. 交通のご案内(愛知学院大学名城公園キャンパスへのアクセス)

- ☆ 公共交通機関

(地下鉄) 名古屋駅より



6. 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の履修単位 (講義 3.0 単位) について

「この第 9 回日本健康レクリエーション学会大会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義 3.0 単位が認められます。

(認定番号 246036)

単位取得を希望される方は、事前に (担当：岡崎) のアドレス toka19501015@yahoo.co.jp までご連絡を下さい。

申込を終了した方は、当日午前 10 時までに、参加費 3,000 円と資格証をお持ちの上、会場受付までおいで下さい。

今大会では、各参加者より公益財団法人 健康・体力づくり事業財団に対して個別認定申請を直接行って頂きます。当学会大会終了後に学会大会参加証明書 (登録更新に係る認定講習会受講証明書) をお渡ししますので、本証明書と申請者名・登録番号が分かる書類 (健康運動指導士証・健康運動実践指導者証の写しなど) を添えて公益財団法人健康・体力づくり事業財団指導者支援部 (〒105-0021 東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル 7 階) に郵送ください。

7. 感染対策について

- ・会場内は座席を規定席数の 50% を目安にご用意させていただく予定です。
- ・会場内にはアルコール消毒を設置しておりますので適宜ご使用下さい。
- ・ご来場、お帰りの際の感染予防対策にもご協力をお願いいたします。
- ・体調がすぐれない方は参加をお控えください。また、熱発や感冒症状のある方は参加をお断りさせて頂く事がありますのであらかじめご了承ください。

上記感染予防対策を実施してまいりますので、ご理解・ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。



名城公園キャンパス

[設置学部] 商学部/経営学部/経済学部/法学部

栄まで5分! 企業・官庁と連携する都市型キャンパス。

官庁街や繁華街に近い、都市型キャンパス。企業や官公庁、地域と連携しやすい環境で、社会科学系の学びを追究できます。

アトリウム

ALICE Tower アリスタワー

- ① アカデミック・commons 1-2F
グループワークやプレゼンテーションなどのアクティブ・ラーニングを活性化するための開放的で機能的な学びの空間として設計されています。
- ⑬ アクティブ・ラーニング・ホール 1F
- ⑮ パーソナル・スタディー・エリア 2F
- ⑳ 成文堂 2F

Hub Cube ハブキューブ

- ⑭ ハブラウンジ 1F
- ⑯ 名城公園キャンパス事務室 2F

Castle Hall キャッスルホール

- ② 大教室 1-3F
- ③ 明倫 1-2F
- ④ 紀伊園屋書店 2F

AGALS Tower アガルスタワー

- ⑥ インフォメーション 1F
- ⑦ メディカルルーム 1F
- ⑧ キャリアセンター 2F
- ⑨ 放光台(坐禅室) 3F
- ⑩ アクティブ・ラーニング教室 4-6F
- ⑪ アガルスホール 10F

Intelligence Cube インテリジェンスキューブ

- ⑤ Cubic Lab (ICT教室) 3-4F
- ⑧ Cubic Lib (ライブラリー) 1-2F
図書情報センター
名城公園キャンパス分館

Kusunoki Terrace くすのきテラス

- ④ AGスクエア
- ⑫ 猫Cafe 2F
- ⑬ キンシャチダイニング 1F
- ⑭ ローソン 1F

最先端の環境技術を導入。

平成27年度 地球温暖化防止活動 環境大臣表彰
平成28年度 省エネ事例部門 受賞
平成29年度 省エネ事例部門 受賞
平成30年度 省エネ事例部門 受賞

●平成27年度地球温暖化防止活動 環境大臣表彰
●平成28年度省エネ大賞・省エネ事例部門 受賞 ●平成29年度省エネ大賞・省エネ事例部門 受賞 ●平成30年度省エネ大賞・省エネ事例部門 受賞
●ZSI一般社団法人環境共創イニシアチブ(経済産業省 資源エネルギー庁)が定める「ZEBリーディングオーナー」に登録

本キャンパスは、SDGsの5つのコンセプトから設計されています。

詳しくは▷P.160

<愛知学院大学名城公園キャンパス>



Castle Hall キャッスルホール



1F・2F 明倫(大ホール) Map ②

厳肅な雰囲気にもまれた、約370人収容の大ホール。各分野で活躍する専門家や企業家を招いた講演会、最新の研究成果を発表する学会などを開催し、地域、世界、未来に向けて最先端の知を発信します。



1F・2F・3F 大教室 Map ①

講義はもちろん、講演会や学会、就職セミナーなど多様なイベントに対応する、約200人収容の大教室。

AGALS Tower アガルスタワー



4F・6F Map ⑦

アクティブ・ラーニング教室

座席レイアウトが自由に変更でき、壁全面はホワイトボードとして使用可能。プロジェクターなどの機器を使ったグループワークやプレゼンテーションなどの多彩な学修シーンに対応します。



2F Map ⑤

キャリアセンター

キャリアカウンセラーが常駐し、進路に関する個別相談に随時対応。志望業界の最新情報の収集、求人情報や先輩の就職活動報告書の閲覧などができ、多くの学生が活用します。



3F 放光台(坐禅室) Map ⑥

「禅と法話の会 放光」(参加費無料)を定期開催。椅子を使った坐禅、禅や仏教の話の聞く法話を実施し、地域の方々も参加しています。



10F アガルスホール Map ⑩

最上階の多目的ホール。名城公園・名古屋城をはじめ、名古屋テレビ塔や名古屋駅の高層ビル群なども見渡せます。

Intelligence Cube インテリジェンスキューブ

1F・2F Map ⑩

Cubic Lib(ライブラリー)

ビジネス系の専門書を豊富に取りそろえたライブラリー。データベース化により、国内外の企業情報やマーケティング情報にもアクセスできます。

2F ブラウジングフロア

豊富な知をシンボリックにデザインしたブックシェルフ。多数の書籍が並びます。

1F アカデミックフロア

グループワークができるスタジオでも、書籍やICT(情報通信技術)が利用可能です。



1F アカデミックフロア



1F グループラーニングスタジオ



3F・4F Map ⑩

Cubic Lab (ICT教室)

最新のパソコンを約380台備えたICT教室。パソコンの自由利用や貸し出しも行っていきます。

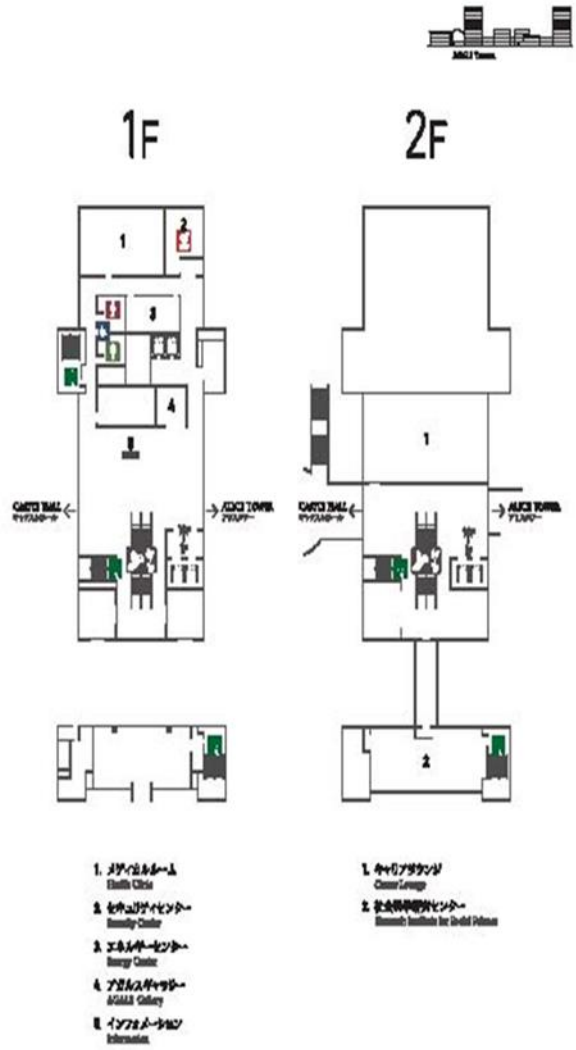
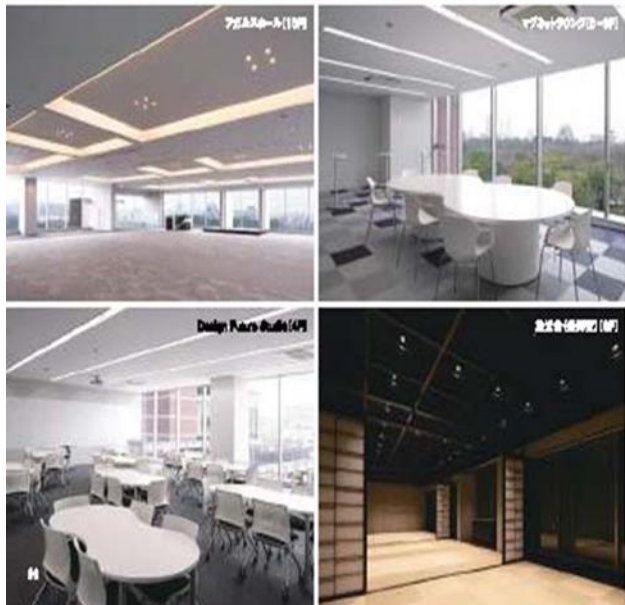
【愛知学院大学 MKC・アガスタワー10階「アガルスホール」】

AGALS TOWER アガスタワー

愛知学院大学の70周年アニバーサリー・スタイル
を具現化した高層ビル。「アグインフューチャー
スタジアム」をはじめとする複合的な学生生活は、
高度レイアウトが実現されるなど学生の主体性
を育む環境を誇り、学生と教員をつなぐ交流
スペース「マグネットラウンジ」も設置。また、3階
には会館室「交流舎」、10階にはイベントなどに
利用される「アガルスホール」を設置しています。

AGALS TOWER=Main Office, Admin, Learning Studio Tower

- エレベーター
- エスカレーター
- 歩道橋
- AED
- 案内所
- 自転車置き場
- 障害者用トイレ
- 自転車置き場
- 自転車置き場





7F

経済学部
Faculty of Economics



- 2701-2723. 研究室
Teachers' Office
- 2724. 経済研究所
The Institute of Economic Research
- 2725. 多目的室
Multi-purpose Room
- 2726. 資料室
Reference Room
- 7A,7B. マグネットラウンジ
Magnet Lounge

8F

経営学部
Faculty of Management



- 2801-2823. 研究室
Teachers' Office
- 2824. 経営管理研究所
Management Research Institute
- 2825. 多目的室
Multi-purpose Room
- 2826. 資料室
Reference Room
- 8A,8B. マグネットラウンジ
Magnet Lounge

9F

商学部
Faculty of Business and Commerce



- 2901-2923. 研究室
Teachers' Office
- 2924. ビジネス科学研究所
The Research Institute of Business
- 2925. 多目的室
Multi-purpose Room
- 2926. 資料室
Reference Room
- 9A,9B. マグネットラウンジ
Magnet Lounge

10F



- 1. 会議室1
Conference Room 1
- 2. 会議室2
Conference Room 2
- 3. 会議室3
Conference Room 3
- 4. アガルスホール
AGALS Hall

特別講演

幸福感は簡単な習慣によって高められる？

—大学生に対するポジティブ心理学的介入の実践研究—

座長 杉浦 浩子 (岐阜医療科学大学教授・医学博士)

講演者

松岡 弥玲

(愛知学院大学心理学部心理学科准教授・博士)

<プロフィール>

➤ 最終学歴・学位

名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士後期課程修了・博士 (心理学)

➤ 専門分野

生涯発達心理学, ポジティブ心理学

➤ 主な業績

1. 松岡弥玲 (2006). 理想自己の生涯発達—変化の意味と調節過程を捉える— 教育心理学研究, 54, 45-54.
2. 松岡弥玲 (2009). 成人期—関係の中でのとまどいと成熟 藤村宣之編著 発達心理学 第9章 ミネルヴァ 書房
3. 松岡弥玲・岡田涼・谷伊織・大西将史・中島俊思・辻井正次 (2011). 養育スタイル尺度の作成：発達的变化と ADHD 傾向との関連から 発達心理学研究, 22, 179-188.
4. 二宮克美・山本ちか・太幡直也・松岡弥玲・菅さやか エッセンシャルズ心理学 福村出版 (第5章, 第9章, 第13章, 第14章, 第15章担当)

5. Matsuoka, M., Higgins, E.T., Radossi, A., Hardi, F.A. (2016). Age and cultural differences in Gains, Maintenance, and Losses: Between Japanese and American from young to Old. The 31st International Congress of Psychology.
6. 松岡弥玲 (2017). 大学生の幸福感向上への介入課題—追試的研究— 日本教育心理学会第59回総会発表論文集, PD56
7. 松岡弥玲・太幡直也・三ツ村美沙子・高橋純子・高木浩人 (2021). 日本語版 Regulatory Focus Questionnaire (RFQ-J) の作成 パーソナリティ研究, 30, 144-147
8. 松岡弥玲・谷伊織・太幡直也 (2022). ポジティブ心理学的介入が日本人大学生の幸福感に及ぼす効果—実施形態および介入課題の差異に着目して— 日本心理学会第86回大会論文集

➤ 学会

1. 日本パーソナリティ心理学会
2. 日本発達心理学会
3. 日本心理学会
4. 日本教育心理学会 (令和5年より機関紙編集委員)
5. 日本社会心理学会
6. 日本健康レクリエーション学会

➤ 主な社会活動

MMPI-3 日本版研究会 研究会理事

(10:15～12:00)

【特別講演】

幸福感は簡単な習慣によって高められる？

—大学生に対するポジティブ心理学的介入の実践研究—

○松岡 弥玲 (愛知学院大学心理学部)

(キーワード：ポジティブ心理学的介入, 幸福感, 感謝, 親切行動, 授業実践)

ポジティブ心理学的介入(Positive Psychological Intervention;以下 PPI)とは、簡単な活動の習慣化によって、幸福感の向上を目指す心理介入である。

PPI は、これまで幸福感を規定するとされてきた遺伝や環境の制約を超えて、個人が意図的に活動を習慣化することで幸福感向上や抑うつ低下などの効果が得られる介入方法であり、近年欧米で急速に発展している。PPI のうち欧米において頑健なエビデンスが得られているものは①味わう, ②感謝, ③親切, ④共感, ⑤楽観性, ⑥強み, ⑦意味の 7 カテゴリーに大別できる。特に近年は教育領域での発展が著しく、欧米では PPI の実践による学校適応向上や学力促進などが報告されている。欧米での PPI の研究は近年、実証研究が進むと同時に、エビデンスが頑健な PPI を数種類取り上げて、包括的なプログラムとして実施し、一般社会への普及が進んでいる。例えば、PPI のハンドブックやワークブック、無料のオンライン講座や、PPI の理論に基づいたアプリ開発などが行われている。教育領域では、子どもを対象とした PPI が「ポジティブ教育」として学校のカリキュラムに含まれ、学習適応の促進、問題行動の低減などの効果が報告されている。

しかし、幸福感には顕著な文化差があることが文化心理学の研究から繰り返し示されており、日本人の幸福感は欧米と比較して覚醒度の低い穏やかな感情であることや、他者との調和が重要視される傾向などがある。しかし、欧米以外の PPI の研究は不足しており、PPI が文化をこえて有効かは不明瞭である。日本人の幸福感は対人関係を含めた相対的な関係性で規定されるとされ、欧米で開発された PPI では日本人の幸福感が向上しない可能性がある。

以上のような問題意識を踏まえ、筆者は 2019 年度より日本人大学生を対象として自身が担当する「ポジティブ心理学」の中で複数の種類の PPI を実践してきた。特に 2020 年度、2021 年度はコロナ禍にあり、大学生のメンタルヘルスの悪化が懸念されている状況であったが、PPI の実施前後で学生達の幸福感は有意に向上した。一方で、複数回実施しても幸福感が向上しない PPI もあり、欧米で頑健な結果が得られている PPI であっても、日本人には効果が得られないものもみられた。本講演では、PPI に関する実践研究の概要について紹介する。

(13:00～14:00)

一般研究発表：A

① ～ ④

座長 山田 和政

(星城大学リハビリテーション学部教授・医学博士)

A-① インターネット依存が日常生活に与える影響に関する文献レビュー

—大学生を対象にした調査研究から—

○熊澤 恵美 (岐阜医療科学大学看護学部看護学科), 田中 千絵 (岐阜大学医学部看護学科),
林 久美子 (中部学院大学看護リハビリテーション学部看護学科)

(キーワード: インターネット依存, インターネット障害, 大学生, 日常生活, 文献レビュー)

【はじめに】総務省 (2021) による「情報通信機器の保有状況」調査において、世帯におけるパソコンやタブレット型端末、スマートフォンなどの端末の普及率は9割を超えていることが報告されており、誰もがインターネットやゲームを常に行うことができる環境となっている。インターネットは情報収集やコミュニケーションツールとして現代社会において必要不可欠なものとなり、利便性が向上する一方で、インターネット依存が問題となっている。インターネット依存とは、“インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じる”こと、また実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにもかかわらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態”である。厚生労働省 (2020) 「ゲーム障害について」では、我が国のインターネット依存が疑われる中・高生は2012年: 52万人から2017年: 93万人へと急激に増加していることが報告されている。また、総務省 (2021) の「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」では、中学生: 43.3%, 高校生: 60.0%, 大学生: 51.1%にインターネット依存の傾向が認められ、過剰なインターネット使用に起因する問題として“学業成績や仕事のパフォーマンスの低下”や“朝起きられない”, “昼夜逆転傾向”など日常生活に影響をきたしていることが報告されている。インターネット利用動向調査では20歳代の利用者が最も多く、Young (1998) によると、大学生は比較的自由な時間もてること、親元を離れ、親の監視下から逃れることにより羽目を外すことができるようになること、大学ではインターネット使用可能な環境が整備され、大学の教育によりインターネット使用が多くなること、小さいころからデジタル機器の操作に慣れていることなどからインターネット依存になり得るリスクがあると述べられている。文部科学省はICT (Information and Communication Technology) を活用した教育のデジタル化を推進しており、大学ではe-learning等情報通信技術が活用されるようになっている。大学生は新しい環境での人間関係の構築や生活そのものを自身でコントロールするようになる時期であり、インターネットの使用目的の多様化からインターネット使用状況が大きく変化し影響することが予測される。そこで、本研究において、大学生を対象にインターネット依存が日常生活に与える影響に焦点を絞り整理・分析に取り組んだ。

【目的】大学生のインターネット依存が日常生活に与える影響に関する研究動向を明らかにすること。

【方法】1. 文献選定は、医中誌 Web Ver.6, CiNii を用い2023年11月に行った。文献検索は、論文種類を“原著論文”に限定し、キーワードを「大学生」, 「インターネット依存/インターネット障害」として検索を行った。選定された文献より、「インターネット依存が日常生活に与える影響」に関する記述のある文献を選定した。また、総説論文は除外した。2. 分析方法は、対象文献を精読し『インターネット依存が日常生活に与える影響』について整理・分析を行った。3. 倫理的配慮は、対象文献の内容抽出の際には論旨

及び文脈の意味内容を損ねないよう研究者間で確認し最大限配慮した。

【結果】1. 対象文献：検索の結果 50 編を抽出し、選定条件、除外条件に従い 38 編を除外し、12 編を対象とした。2. 対象文献のデータ収集方法：12 編すべてが質問紙および Web 調査による量的研究であった。3. インターネット依存が日常生活に与える影響に関する記述：睡眠に関する記述は 6 編であり、稲嶋ら (2019) は、スマートフォンをいつも身の回りにおき長時間使用する傾向があり、起床時刻、朝食時刻、就寝時刻が遅い等生活リズムが乱れ、睡眠習慣が悪化していること等を明らかにしている。宮田ら (2011) は、睡眠時間を削ることがある学生が 4 割程度認められ、インターネットのやりすぎのため体調を崩したことがある学生が 1 割弱いることを報告している。学業に関する記述は 4 編あり、松本ら (2015) は、インターネット依存の重症度が高いほど進級失敗リスクが高い傾向にあり、依存がないものと比較すると 3.2 倍の進級失敗リスクがあることを明らかにしている。尾形ら (2021) は、インターネットを長時間使用することによって就床時間や起床時間が遅くなるなど生活習慣が乱れ、学業成績へ影響することも考えられると述べている。また、片山ら (2016) は、インターネット依存傾向がある学生は、睡眠不足のため、昼間に眠たくなり、勉強がスムーズにはかどらず、大学生活に影響を及ぼしていることを明らかにし、就寝時間が遅くなることから夜食の習慣化が生じ、目覚めの体調不良から朝食の欠食などがみられ、イライラ感や肥えすぎ・やせ過ぎなどにも繋がるとまとめている。さらに、松本ら (2013) は、インターネット依存傾向がある学生は、疲労自覚症状（集中力困難・意欲低下・活力低下）が強く、自分を不健康であると評価し、運動習慣がなく、飲酒習慣があり、授業出席率が低く、インターネット依存によって生じる疲労感が、これらの日常生活への乱れに関与することを示唆している。インターネット依存が日常生活に与える影響が大学生の身体面・精神面・社会面など多くの弊害となっていることが明らかになっていた。

【考察】大学生におけるインターネット依存の日常生活への影響について、睡眠障害が挙げられており、睡眠障害に伴う学業への影響も報告されていた。多大な時間をインターネットに費やし、それ以外のことを犠牲にし、睡眠時間が減少し生活習慣が乱れ、学業成績へ影響する等、日常生活および社会生活に悪影響を及ぼしていた。現在、ほとんどの学生がスマートフォンを所持していることにより、時間や場所を気にせず自由にインターネットを利用できる環境にある。スマートフォン使用によるインターネットの簡易性により比較的生活の自由度が高い大学生の行動や生活習慣にも影響を及ぼし、容易にインターネット依存に陥るリスクとなる。大学において成績不振者や欠席や遅刻により単位修得ができなかった学生の中には、インターネット依存が原因となっている場合も少なからず存在している可能性がある。しかしながら、インターネットはわれわれの生活に必要な不可欠なものであることから、インターネットを絶つことではなく、いかに不適切な使用から脱却し、使用時間をうまくコントロールし、バランスよく使用するかが大切となる。よって、インターネット依存が生活習慣や心身の健康に与える危険性について啓発することが重要だと考える。また、学生支援の一環としてインターネット依存の調査を行うなどし、有効に活用できるような支援を模索し、学生本人が希望した場合には、必要に応じて依存症治療へとつなぐことが必要であると考えられる。

A-②

ICT を活用した療法士養成教育(第一報)

～アドバイザー活動における SAMR モデルの検討と課題～

○小久保 晃 (岐阜保健大学), 酒向 俊治 (岐阜保健大学), 稲葉 政徳 (岐阜保大),
金田 嘉清 (藤田医科大学)

(キーワード: ICT、アクティブラーニング、情報共有)

【目的】 教育現場はコロナ禍以降、急速に情報通信技術(Information and Communication Technology : 以下、ICT)を様々な場面で取り入れられてきている。しかし療法士養成教育において、ICT 活用がこれまでの教授方法や学習方略にどのような影響を与えるかの報告はあまりみられない。本学では講義以外に行われる学習支援の活動(アドバイザーグループ: 以下、AG)において教員と学習者である学生との積極的な情報共有の場として学習支援システム glexa をプラットフォームとしており ICT 活用がアクティブラーニングの礎として活用できる SAMR モデルにて検討したので報告する。

【方法】 対象者は各学年より無作為に選出された研究者の AG 学生 19 名(1 年生 6 名、2 年生 7 名、3 年生 6 名)。研究期間は令和 5 年 4 月から 7 月までの前期 3 ヶ月間。AG 活動実施内容は学生間で提案されたテーマ、学年を跨いだ OSCE 課題の実践と協同、各学年で開講されている講義の疑問点や試験対策、臨床実習に関連した学習支援等、多様なテーマを 7 月末日の定期試験前まで定例で毎週 1 回 60 分から 90 分の時間枠で授業後実施する。glexa を教員・学生間の双方向の情報交換の場として活用し実施内容を後方視的に分類する。通常講義を従来型と定義し、本研究の実施内容を先行研究にある SAMR モデル(図 1)を参考に S:代替(機能的な拡大はなく、従来のツールの代用)、A:拡大(従来のツールの代用に加え、新たな機能を付加)、M:変形(実践の再設定が可能)、R:再定義(以前にはない新しい実践を可能にする)の段階に分類し、どのような学習方略の傾向があるか検討する。

【倫理的配慮および利益相反】 本研究は、岐阜保健大学研究倫理委員会の承認を受けて実施した(2023-04)。尚、演題発表内容に関連し、発表者らに開示すべき利益相反関係にある企業はない。

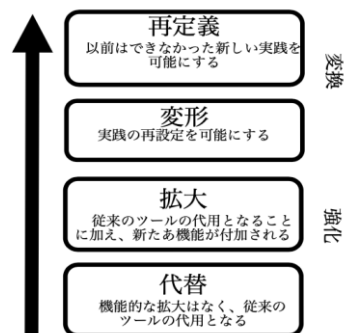


図 1 .SAMR モデル

【結果】 期間中の AG 活動は全 16 回(表 1)。SAMR モデルに基づき本活動を分類した結果は、代替 3 件 (19%)、拡大 11 件(68%)、変形 2 件(13%)、再定義 0 件(0%)という結果であった(表 2)。先行研究 より代替、拡大は従来型の授業デザインに代用を加えることで従来型から授業等の強化を示す。また変形、再定義は変換を示し、従来型の授業デザイン自体を大きく変化するため ICT がなければ実現できない新たな実践を示すとされている。

表 1. AG 活動の SAMR 分類

番号	分類	実施タイトル	主に活用されたICT機器、教材
1	A	3年口頭試問対策 (以下の項目について資料準備)	PC,スマホ(文献検索サイト)glexa(課題提示、課題提出)
2	A	3年口頭試問対策(内部障害プレゼン)	PC,スマホ(glexaの資料提示)
3	A	3年口頭試問対策(ADL,脊損プレゼン)	PC,スマホ(glexaの資料提示)
4	A	3年口頭試問対策(義肢装具,物療プレゼン)	PC,スマホ(glexaの資料提示)
5	A	3年口頭試問対策(運動器プレゼン)	PC,スマホ(glexaの資料提示)
6	A	3年口頭試問対策(中枢神経障害プレゼン)	PC,スマホ(glexaの資料提示)
7	A	お困りごとbox設置	PC,スマホ(glexa上の共有box)
8	A	学生交流掲示板	PC,スマホ(glexa上の共有box)
9	M	2年 医療面接 (OSCE)	PC,スマホ(動画撮影、WEB映像の視聴、動画の閲覧)
10	A	1,3年 血圧測定 (OSCE)	PC,スマホ(WEB映像の視聴、検査結果の閲覧)
11	S	お困りごとと提出要望 各学年相談会 1	PC,スマホ(glexa上の共有box)
12	S	お困りごとと提出要望 各学年相談会 2	PC,スマホ(glexa上の共有box)
13	S	3年 膝関節についてレポートプレゼン聴講	PC(プレゼン) ,スマホ(glexaの資料提示)、タブレット(動画撮影)
14	M	3年 立ち上がり介助練習(OSCE)	PC,スマホ(動画撮影、WEB映像の視聴、動画の閲覧)
15	A	2年 血圧測定練習(OSCE)	PC,スマホ(WEB映像の視聴)
16	A	お困りごとと提出要望 各学年相談会 3	PC,スマホ(glexa上の共有box)

表 2. SAMR モデル別の内訳

分類	抽出事例の番号	総数
R	なし	0
M	9,14	2
A	1,2,3,4,5,6,7,8,10,15,16	11
S	11,12,13	3
		n=16

【まとめ】 先行研究の結果は初等教育での実践事例集から検討しており、SAMR モデルにおいて代替に該当する事例が全体の 40%を占めており、ICT 活用が学習者の授業への興味や関心が高まると報告している。ICT を活用した授業を学校現場で推進していくためには、拡大以上のメリットを伝えて行く必要があると述べ

ている。本研究の結果は、代替は全体の 19%を占めて、拡大と変形が全体の約 80%を占めており、ICT を活用することで教授方略や学習方略に新たな影響を与える可能性が示唆された。本研究は SAMR モデルの再定義となる対象件数は 0 件であったが、アクティブラーニングを活用して、学びの質の向上を目指すうえで、変形や再定義の具体的提示が今後求められる。先行研究では、ICT を活用していくことで学習の再定義が起きた場合、学習者が習得できる能力はこれまで学校教育で重視されてきた知識・技能・態度を拡張したり、逸脱したりするものになる可能性があるとは指摘しており、学習目標を達成するためにはデバイスやソフトウェアの開発が必要との見解を述べている。ICT 活用に対する課題も含めて今後は、AG 参加学生に対するアンケート実施も踏まえ ICT を活用したアクティブラーニングを積極的に検討していく必要がある。

A-③ ゲーミフィケーションを取り入れた楽器演奏レクリエーション

実践支援の試み

○尾関 智恵 (岐阜大学), 毛利 哲也 (岐阜大学)

(キーワード: ゲーミフィケーション, 楽器演奏支援, バーチャルリアリティ, コミュニケーション)

目的

音楽は学習指導要領 (1) においても「音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものにする態度と習慣を育てる」とあり、人生を豊かにする事象の一つとして言及している。そのため、音楽は古来より誰でも自由に参加して楽しむことができるものだという性質をテクノロジーの活用によって実現する手法 (2) は多く提案されている。しかし、合奏のような複数名で協調的に楽しむことに焦点を当てた提案は少ない。本研究は、ユーザの属性 (年齢や性別・国籍) や健康状態 (障がいの有無も含む)、住まい (ただしインターネットが利用できる環境が必要) の障壁をできるだけ下げるインクルーシブな (3) 作業支援環境の整備を進めている。これまで仲間と共に音楽経験を共有できる演奏支援システムの構築をすすめてきた (4)。本報告では、本システムを活用し、住まいが離れている他者との合奏体験を可能にする場をバーチャルリアリティ技術で構築した事例について報告する。

方法

合奏体験に気軽に楽しく参加するためには、操作の難しさや楽器の合わせるタイミングを参加者全員が共有できることが求められる。このような要素を学習等に取り入れ興味や持続性を補強するゲーミフィケーションと呼ばれる分野が教育工学を中心に活用が広まっている。健康増進での活用としての実践では、目標の段階的な更新が継続生に影響を与える (7) ことと、現実世界との関係を意識させること (8) がモチベーションや楽しさを長持ちさせるのに関係していることが報告されている。娯楽に特化したゲームはこれらを実現していることから、試作としてミュージックゲームのようなインターフェイスを持つ演奏支援システムを構築した (4)。このシステムは単音で構成される MIDI データを自動変換し、演奏支援システムに読み込むことで合奏に必要な指示提示が可能となった。また演奏速度もコントロール可能である。

次に、開発した演奏支援システムをより効果的に運用するために、バーチャルリアリティ技術を用いて場の共有を行えるように環境構築を行なった。バーチャルリアリティを用いた場の共有場面はコロナ禍の影響で急増しており、ソーシャル VR サービスと呼ばれる対話的な活動を可能にするサービスも多様化した (5)。これらのサービスはヘッドマウントディスプレイで没入するものが中心である。しかし、今回は誰でも参加できるよう機器の障壁を下げるため、今回はスマートフォンでも没入可能なバーチャルリアリティ体験を提供している cluster (6) で実験用ワールド (他者とともに場を共有できる空間) 構築した。

結果

本研究で試作したバーチャルリアリティ空間内で演奏支援システムを利用可能にした実験用ワールドの様子を図 1 に示す。今回は住まいが離れている他者との場の共有場面を想定したため、ワールド内にさまざまなオブジェクトを配置することで緊張を緩和できるような空間デザインを行なった。具体的には、共に演奏

支援システムが確認できるように大きなディスプレイを配置し、それを並んで見れるよう椅子を劇場のように配置した。劇場では見知らぬ他者と舞台やスクリーンを共有する場であるため、初めての人でも椅子があればその隣に座ることに躊躇が少なくなる等の暗黙の誘導ができると考えた。次に、雪景色にしたのは構築した現在が冬であることもあるが、今回の試作では楽器としてハンドベルを利用する予定であったので、ハンドベルから連想される季節として冬を採用し、世界観の共有が円滑に進むように考慮した。

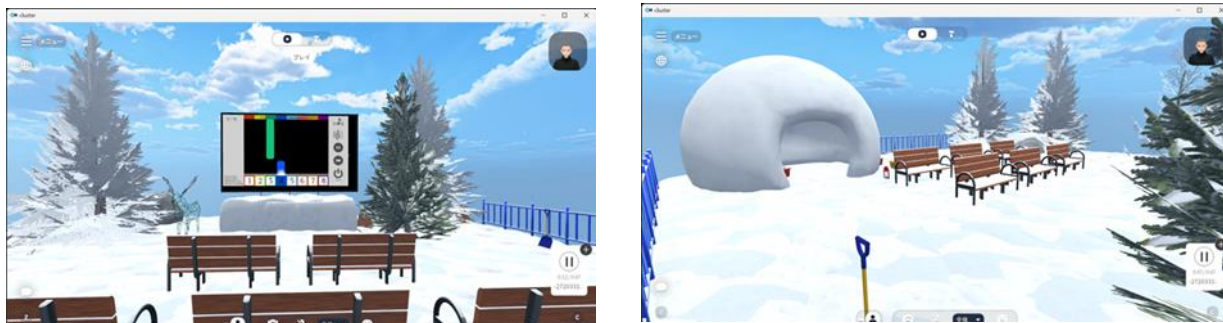


図1 演奏支援システムを実装した実験用ワールドの様子

まとめ

本抄録執筆段階ではまだユーザによる演奏実践を行う前段階であるが、試作者らによって合奏が可能であることは確認できている。ソーシャルVRサービス内では音楽イベントも盛んであるため、活用場面は期待できるものの、こういったサービスを体験したことがない初心者にとってどの程度ストレスなく参加しやすいか、合奏体験として使いやすいかを検討し、改良していく必要がある。

謝辞

バーチャルリアリティ体験用の実験ワールド構築に従事した岐阜大学工学部海野大地君に謝意を表す。

参考文献

- (1) 文部科学省, 学習指導要領「生きる力」, https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/syo/on.htm, (2024.2.1 取得)
- (2) 壽谷静香, et al. ユニバーサルデザインの器楽合奏ワークショップー 伝統楽器とテクノロジーとの共存をはかりながらー. 音楽教育学, 48.2: 85-86, 2019.
- (3) 内閣府, 1 多様な人材の活躍とは何か, <https://www5.cao.go.jp/j-j/wp/wp-je19/h02-01.html>, (2024.2.1 取得)
- (4) 尾関智恵, et al. インクルーシブな音楽体験の実現を目指した演奏支援システムの構築ーアングルン演奏を題材にー. Robomech2023 2A1-C01. 2023.
- (5) バーチャル美少女ねむ, ソーシャルVR ライフスタイル調査 2023, https://note.com/nemchan_nel/n/n167e77d78711, (2024.2.1 取得)
- (6) cluster, <https://cluster.mu>, (2024.2.1 取得)
- (7) 松隈浩之, 荻野宏実: 健康増進を目的としたゲーミフィケーションによる行動変容技法の実証研究. In: 日本デジタルゲーム学会 年次大会 予稿集 第12回 年次大会. 一般社団法人 日本デジタルゲーム学会, 2022. p.120-123.
- (8) 根本啓一, et al: ゲーミフィケーションを活用した自発的行動支援プラットフォームの試作と実践. 研究報告グループウェアとネットワークサービス (GN), 2013, 2013.17: 1-8.

A-④ 日本におけるレクリエーション・スポーツ施設の設置状況

○加藤 幸真 (日本大学), 加藤 研三 (一関工業高等専門学校)

(キーワード: 部活動地域移行, 学校スポーツ施設, 公共スポーツ施設)

1. はじめに

2022年にスポーツ庁は、部活動地域移行を2023年～2025年の3年間で実施すると発表した。まずは中学校の運動部活動を対象とし土日に地域移行をすることとした。部活動地域移行に関しては長年に渡り議論がされてきたが、遂に本格的な移行を開始することになった。しかし部活動地域移行には多くの課題が残されている。スポーツ庁(2022)は「スポーツ指導者の質・量の確保方策」「大会の在り方」「会費の在り方」「保険の在り方」など多くの課題があることを示している。その中でも、練習する場としての「スポーツ施設の確保方策」が喫緊の課題となっている。そこで本研究では、日本におけるスポーツとレクリエーションに関する施設の設置状況を調査することを目的とする。

2. 方法

スポーツ庁およびクラブサクセスジャパン株式会社が発表しているデータを用いて二次分析を行い考察する。

3. 結果と考察

スポーツ庁のデータを参考に、各運動施設の設置数を分析した。ここではデータにある52種類の体育施設のうち、総合型地域スポーツクラブで利用されることの多い陸上競技場、球技場、野球場・ソフトボール場、多目的運動場、体育館の5つに着目して分析を行った。各施設の設置数と、その総数に占める「学校体育・スポーツ施設」と「大学・高専体育施設」を合算した「①学校スポーツ施設」と、「②公共スポーツ施設」、「③民間スポーツ施設」という3つのカテゴリで比率を分析した。分析の結果、各カテゴリの施設数と割合に関するデータが得られた(表1)。特に注目すべき点として、多目的運動場と体育館の総数が他施設に比べて顕著に多く、その約77%を学校スポーツ施設が占めている点が挙げられる。多目的運動場の多くは学校グラウンド・校庭であり、これらと体育館を総動員することで、このことから、学校施設を総合型地域スポーツクラブが利用できるように促進することで、部活動地域移行のための施設数確保支援につながるだろう。

また、学校スポーツ施設の中でも施設数に学校による差異が見られ(表2)、陸上競技場、野球場・ソフトボール場、球技場は高等学校で最も施設数が多く、多目的運動場、体育館は小学校が最も施設数が多かった。これらのことから、各クラブのスポーツ種目に合わせて利用する学校を考慮することで、より確実に施設を確保することが出来ると考えられる。

クラブサクセスジャパン株式会社が発表している「2023年度版指定管理者データベース」では、全国約75000件の指定管理者制度が導入されている公共施設のデータが詳細に内包されている。

これらの分析から、全国に指定管理者制度を利用しているレクリエーション・スポーツ施設は14930件存在していることが明らかになった。施設の例として市区町村の管轄では、市民体育館や市民球場などがこれ

に該当する。今後はこれらのデータに加えて、各都道府県別の施設数とスポーツクラブ数、部活動加入者数等のデータを組み合わせて考察していくことで、部活動地域移行の今後の展望を考察していきたい。

表1 体育・スポーツ施設における各カテゴリーの数と割合

施設	カテゴリー	学校スポーツ施設		公共スポーツ施設		民間スポーツ施設		総数
		割合	施設数	割合	施設数	割合	施設数	
陸上競技場		47.9%	970	49.6%	1004	2.6%	52	2026
野球場・ソフトボール場		26.2%	2509	69.1%	6616	4.7%	446	9571
球技場		36.4%	1307	46.1%	1653	17.5%	626	3586
多目的運動場		77.5%	31870	21.7%	8926	0.8%	323	41119
体育館		77.6%	35168	20.3%	9214	2.0%	918	45300

スポーツ庁（2023）より作成

表2 体育・スポーツ施設における各カテゴリーの内訳

施設	カテゴリー	学校スポーツ施設					公共スポーツ施設			民間スポーツ施設	総数	
		小学校	中学校	高等学校等	専修・各種学校	大学・高等体育施設	計	公立社会教育施設に付帯するスポーツ施設	社会体育施設			計
陸上競技場		148	138	446	3	235	970	103	901	1,004	52	2,026
野球場・ソフトボール場		139	390	1,503	17	460	2,509	466	6,150	6,616	446	9,571
球技場		38	103	740	19	407	1,307	100	1,553	1,653	626	3,586
多目的運動場		17,152	8,265	5,385	143	925	31,870	1,215	7,711	8,926	323	41,119
体育館		17,525	8,602	7,062	363	1,616	35,168	2,069	7,145	9,214	918	45,300

スポーツ庁（2023）より作成

表3 指定管理者制度の管轄団体における各施設数の差異

分類 管轄	レクリエーション・スポーツ施設	産業振興施設	基盤施設	文教施設	社会福祉施設
都道府県	524	145	5246	528	278
指定都市	947	137	3454	1419	2106
市区町村	13459	5904	18272	13138	10659
総数	14930	6186	26972	15085	13043

クラブサクセスジャパン株式会社（2023）より作成

4. 参考文献

クラブサクセスジャパン株式会社（2023）2023年度版指定管理者データベース

スポーツ庁（2022）運動部活動の地域移行について。 https://www.mext.go.jp/content/20220727-mxt_kyoiku02-000023590_2-1.pdf

スポーツ庁（2023）体育・スポーツ施設現況調査 / 令和3年度 https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00402101&tstat=000001088795&cycle=0&tclass1=000001204461&stat_infid=000040052542&tclass2val=0

(14:10～15:10)

一般研究発表：B

⑤ ～ ⑦

座長 小久保 晃

(岐阜保健大学リハビリテーション学部助教・保健衛生学修士)

B-⑤

テーマパークへ行くことは健康に寄与するか

○永岡 来希 (愛知学院大学), 坂本 慶子 (愛知学院大学)

(歩行, 身体活動量, 精神的幸福度)

【緒言】

多くの人が運動は必要と認識しながらも、日常生活に運動習慣を取り入れることは難しい状況にある。しかし広い敷地面積を有しているテーマパークへの外出は、必然的に歩くことになり、高い身体活動量を得ることができ、心理的な幸福度も得られることが期待される。そこで本研究では、テーマパークでの身体活動量の測定、幸福度指数および笑顔得点による幸福度調査によって身体的および精神的側面への効果を検討することを目的とした。

【方法】

被験者は、テーマパークへ行った大学生男女 16 名 (年齢: 21.9 ± 0.719) とした。身体活動量の測定には、グローバルポジショニングシステム搭載のアプリケーションを用い、テーマパーク入場から退場までのデータを測定した。また、テーマパークが与える心理的影響を検討するため幸福度指数および笑顔得点のアンケートを行った。

【結果】

身体活動量データにおいて、歩数の平均値は 14842.6 歩、計測時間 (分) の平均値は 564.4 分、距離 (km) の平均値は 14.4km、消費カロリー(kcal)の平均値は 746.9kcal であった。また、テーマパーク退場直後の幸福度アンケート (PANAS) の結果として、ポジティブ感情では「わくわくした」に非常に当てはまるとした回答が 1 番多く、ネガティブ感情では「ぴりぴりした」に全く当てはまらないとした回答が 1 番多かった。笑顔得点表では、平均値は 2 であった。

【考察】

本研究の歩数及び移動距離は、厚生労働省が推奨する 1 日に必要な身体活動時間を十分に獲得することができていたと考えられた。また、テーマパーク退場直後はほとんどの人がテーマパークへ行くことで幸福だと感じ、精神的に満たされていることが明らかとなった。【結論】以上のことからテーマパークへ行くことは身体活動量の獲得と精神的幸福度の向上につながり、健康増進につながると考えられた。

B-⑥

メンズメイクによる心理的側面への効果

○中河 星南 (愛知学院大学), 坂本 慶子 (愛知学院大学)

(化粧, 男性, 心理, ストレス)

【目的】 男性の化粧の機会が増えているが、化粧に関する論文は女性を対象にしたものが多く、男性における化粧の生理的および心理的側面に与える影響については明らかになっていない。本研究では男性を対象に、清潔感を与えることや身だしなみを整えること、「かっこよさ」、「男らしさ」、「自分らしさ」を引き出すことを目的とした化粧を実施し、化粧による生理的および心理的側面への影響を検討することを目的とした。

【方法】 男子大学生 11 人を対象とし、クレペリン検査を行い、ストレス負荷をかけた上で化粧を施し、その後 PANAS(佐藤と安田, 2001)、笑顔得点(小坂信子, 2008)、多面的感情尺度(寺崎ら, 1992)を用いて心理的側面の変化を調査した。また、生理的側面の変化を検討するために唾液アミラーゼの測定を行った。

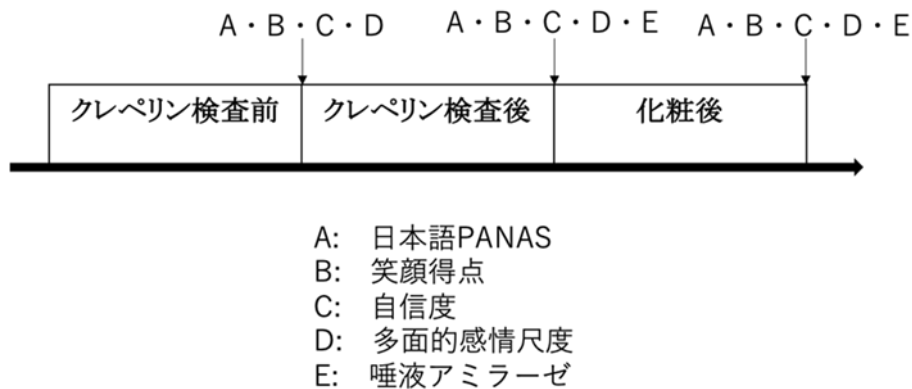


図1 測定手順

【結果】 PANAS のポジティブ感情得点、笑顔得点、自信度、多面的感情尺度の「活動的快」、「親和」得点は化粧後に有意に上昇し、有意差が認められた (p<0.05)。 PANAS のネガティブ感情得点、多面的感情尺度の「倦怠」得点は化粧後に有意に低下し、有意差が認められた (p<0.05)。

【考察】 化粧には負の感情を軽減させ、正の感情を高揚させる効果が期待される。化粧をすることによって普段とは違う新たな自分を見つけることができるため、「わくわくした」というポジティブ感情が上昇したと考えられる。

【結論】 女性への化粧と同じように男性への化粧を行うことでストレスの低下、リラクゼーション効果、自信の向上等生理的および心理的改善の効果が得られることが示唆された。

B-⑦

運動後の足湯による疲労回復効果

○中島 沙楽 (愛知学院大学), 杉浦 春雄 (愛知学院大学), 坂本 慶子 (愛知学院大学)

(心拍数, 唾液アミラーゼ, RPE)

【緒言】近年スポーツ現場では、トレーニングによる筋疲労の回復促進を目的とした冷水浴や温水浴が運動後に行われている。しかし、足湯による運動後の筋疲労回復効果に関する検討はほとんど見られない。そこで、本研究では高強度の運動直後に足湯を行った後の大腿四頭筋と下腿三頭筋の疲労、心拍数、主観的疲労度 (RPE) を計測し、安静座位での休息後 (足湯なし) のそれらと比較することで、運動後の足湯によるクーリングダウンとしての疲労回復効果を検討することを目的とした。

【方法】

エアロバイクによるペダリング動作を 20 分間行った後、座った状態で 15 分間の休息および足湯を実施した。疲労度を測定は、運動開始前と運動終了後、休息および足湯終了後におこなった。生理学的な疲労については、唾液アミラーゼ、心拍数、筋電位を測定した。精神的な疲労については、自覚的運動強度を測定した。



【結果】足湯後の唾液アミラーゼと RPE の平均値は、足湯なしの休息後よりも優位に小さい値を示した。

【考察】運動後の筋疲労回復に対して足湯は身体的疲労、精神的疲労に対し、足湯なしの安静座位よりも効果的である傾向を示し、運動後の部分的な筋疲労を軽減し、運動後のクーリングダウンとして足湯は効果的であると考えられた。

【結論】足湯は、運動後の疲労の蓄積によるオーバートレーニング症候群や筋肉の破壊の軽減のための簡易的なクーリングダウンとして効果的な方法であると考えられた。